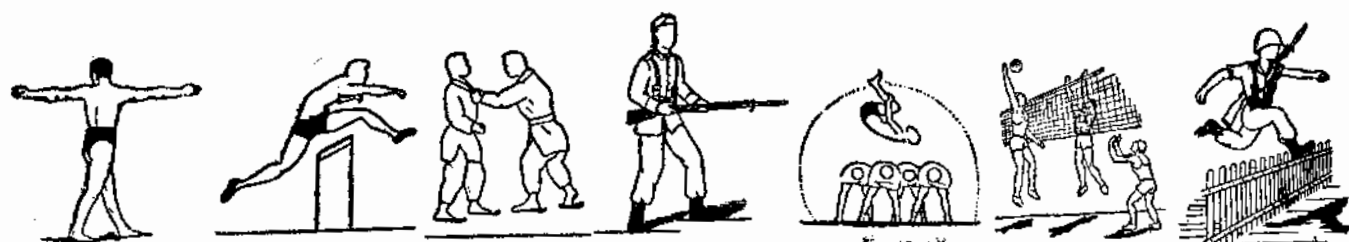


O novo manual de Educação Física (C-21-20)

(Continuação)



QUADRO DO 2.º EXAME FÍSICO

I — 100 m.	16 segundos	Indivdualmente, posição de partida livre, tempo tomado em cronômetro.
II — 1500 m.	7 minutos	Em pista ou sôbre estrada. Percurso por turmas sob a direção de um monitor, regulando a velocidade a cronômetro; passada livre. Apuração individual.
III — Solto em altura c/impulso	1,10 m.	Sarrafo colocado a partir de 1,00 metro, subindo de 5 em 5 centímetros; três tentativas para cada altura.
IV — Salto em distância c/impulso	3,50 m.	Três saltos são permitidos; distância tomada a partir do último contato.
	4,50 m.	Subida livre. Partida feita de pé; as mãos segurando a corda na marca de 1,50 acima do sólo; si a distância entre estes pontos e o cimo da corda é inferior a 4,50 m., uma marca indicará o ponto da corda até onde o homem deve descer para que, subindo novamente, ele termine a ascensão imposta.
V — Trepas	25 m.	Lançar com o melhor braço, são permitidos três lançamentos em estilo livre; o lançador não deve tocar o sólo além da base de lançamento. A granada pelo menos deve atingir o limite previsto.
VI — Lançar granada inerte lastrada (650 gramas) ..	100 m.	O homem a ser transportado deve ser, mais ou menos, do mesmo peso e altura daquele que vai transportar.
	40 seg.	
VII — Levantar e transportar um companheiro montado nas costas		Partida individual. Tempo cronometrado a partir do momento em que o homem, ao ser levantado, perde o contato com o sólo.
VIII — Natação	Em 4 minutos	Nado livre.

A execução das provas físicas é feita em três dias seguidos e sem espirito de competição; a execução dos 1500 metros, ela deve ser estritamente individual.

As provas V-III e I... IV — VI e VII serão realizadas no 1.º ou 2.º dia de exame na ordem acima. O percurso de 1500 metros é prova exclusiva do 3.º dia.

(Quadro do 2.º exame físico)

PERÍODO DE APLICAÇÃO: — Esse período começa no 6.º mês de instrução, juntamente com o período de Sub-unidade, previsto no R.P.I.Q.T.

O trabalho a ministrar constará de Sessões de Desportos individuais e coletivos, Sessões de Aplicações Militares e Sessões de Percursos em Pista de Aplicações Militares, além das demais Sessões do período anterior.

Conforme o nome indica, esse período tem por objetivo fazer com que todo o trabalho dos 5 primeiros meses de instrução, seja aplicado em benefício do treinamento especializado do homem para a guerra, exaltando e aperfeiçoando através os desportos, as qualidades físicas e morais indispensáveis ao combatente.

As Sessões de Aplicações Militares são idênticas às previstas no antigo Regulamento n.º 7, ao passo que as Sessões de Percursos em Pista são reguladas pelo Manual de Aplicações Militares e os leitores poderão utilizar-se do magnífico artigo inserto na revista n.º 57, onde o assunto está perfeitamente esplanado, inclusive no que se refere à construção dos diferentes obstáculos.

Cumpra assinalar que, assim como foi dito para o período de preparação, a dosagem das sessões devem obedecer a uma ordem de prioridade, sinão que as Ses-

sões de Aplicações Militares, de Percursos em Pista e de Desportos, devem preponderar em número sobre as demais, cabendo ao Of., de Educação Física fazer a previsão dessa dosagem no Plano Geral de Treinamento.

As pesagens mensais continuarão durante este período.

Considerando que o Código Desportivo, em seu Calendário, prevê um programa de competições internas, regional e inter-regional, deve o Oficial de Educação Física estabelecer um programa especial para o treinamento desportivo com o fim de seleccionar e preparar os futuros representantes da Unidade.

O 3.º Exame Físico terá início na 39.ª Semana de Instrução e contará de um percurso em Pista de Aplicações Militares, dentro das condições estabelecidas nas Instruções n.º 2, publicadas na Revista n.º 57, quanto à contagem de pontos para a apuração dos resultados individuais e coletivos. Os resultados individuais serão somados de modo que se possa ter idéia da classificação das Sub-Unidades concorrentes.

Para que o Oficial de Educação Física possa prever o trabalho físico para um ano de instrução na tropa, publicamos, a título de exemplo, um plano geral de treinamento, abrangendo os três períodos.

PLANO GERAL DE TREINAMENTO

Período de adaptação

Meses	Semanas	S. de Estudo	S. de ginástica comum	S. de gin. acrob.	S. de corridas	S. de J. Militares	S. de At. e Def.	S. de Prep. Combatente	S. do Tren. 2.º Ex. Fis.	EXAMES	
										Médico	Físico
I	1.ª	2 G	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	2.ª	1 G	2	—	—	3	—	—	—	2	2
	3.ª	—	3	—	—	3	—	—	—	—	—
	4.ª	—	3	—	—	3	—	—	—	—	—
Soma		3	8	—	—	9	—	—	—	2	2

Período de preparação

II	5.ª	1-G.A.	2	1	—	1	—	—	—	—	—
	6.ª	1 A D	1	1	1	1	1	—	—	1	—
	7.ª	1 P C	1	1	1	—	1	1	—	—	—
	8.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
III	9.ª	—	1	1	1	—	1	1	—	—	—
	10.ª	2-G.	1	—	1	—	1	1	—	1	—
	11.ª	1-G.A.	1	1	1	1	—	1	—	—	—
	12.ª	1-P.C.	1	1	1	1	—	1	—	—	—
IV	13.ª	1-A.D.	1	—	1	1	—	1	—	—	—
	14.ª	—	1	1	1	1	1	—	—	1	—
	15.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
	16.ª	—	1	1	1	1	1	1	—	—	—
V	17.ª	1-A.D.	1	—	—	1	1	1	—	—	—
	18.ª	—	1	1	—	1	1	—	1	1	—
	19.ª	—	1	—	—	1	1	1	1	—	—
	20.ª	—	—	—	—	—	—	—	2	—	3
Soma		9	16	11	11	11	11	12	4	4	3

EXAMES DE RECRUTAS (Exame de educação física)

S. de ginástica (G)	11 horas (com as s. estudo)
S. de J. Militares	9 "
Soma	20 horas
Exame médico	2 "
Exame físico	2 "
Total	24 horas

Período de Preparação:

S. de ginástica	18 horas (c/as S. estudo).
S. de gin. Aerob. (GA)	13 horas
S. de corridas	11 horas
S. de J. Militares	11 "
S. de At. e Def. (AD)	14 " (c/cs S. estudo).
S. de Prep. Comb. (PC)	12 " (c/as S. estudo).
S. de Train: 2.º Ex. Fis.	4 horas
Soma	83 horas
Exame médico	4 "
Exame físico	3 "
Total	90 horas

PLANO GERAL DE TREINAMENTO

Período de aplicação

Massa	Semana	S. de estudo	S. de ginástica	S. de gin. acrob.	S. de corridas	S. de l. Militares	S. de Desp.	S. de At. e Def.	S. Prep. Comb.	S. Apl. Mil.	Per. A. Mil.	Exame		
												Médico	Físico	
VI	21. ^a	2-G												
	22. ^a	2-G.A.	1	1					1					
	23. ^a	1-A.M.	1						1					
	24. ^a	1-P.C.	1											
VII	25. ^a	1-A.D.												
	26. ^a			1					1	1				
	27. ^a		1		1					2				
VIII	28. ^a			1					1	2				
	29. ^a	1-A.M.			1					1			1	
	30. ^a	1-P.C.	1							3				
	31. ^a	1-G.A.							1	1				
	32. ^a	EXAME DE SUB-UNIDADE												
IX	33. ^a	1-P.P.A.	1						1	1	1		1	
	34. ^a		1	1							1			
	35. ^a		1		1						2			
	36. ^a		1	1					1		1		1	
X	37. ^a	1-P.P.A.	1								2			
	38. ^a		1						1		1			1
	39. ^a		1											
40. ^a	EXAMES DE UNIDADE													
Soma		12	18	9	5	8	8	7	12	13	10		5	1

S. Ginástica (G) 20 horas (c/ps s. de estudo)
 S. gin. acrob. (G. A.) .. 12 " (c/ps s. de estudo)
 S. corridas 5 "
 S. l. Militares 8 "
 S. Desportos 8 "
 S. At. e Def. (A. D.) .. 9 " (c/ps s. de estudo)
 S. Pre. Comb. (P. C.) .. 14 " (c/ps s. de estudo)

Soma 75 "

S. Apl. Mil. (A. M.) ... 15 horas (c/ps S. estudo)
 Per. P. Apl. (P. P. A.) .. 12 " (c/ps S. estudo)

Soma 102 "
 Exame médico 5 "
 Exame físico 1 hora

Total 108 horas

O tempo restante do ano de instrução e gasto com o Período de Manobras e Reajustamento (licenças do contingente instruído, incorporação do novo contingente, férias, preparo dos monitores, etc.), segundo o R. P. I. Q. T.

É pois um período extremo, difícil de se prever programas, porém na parte de ed. física, o Oficial encarregado preverá jogos militares e desportos para os homens não licenciados, organizando cuidadosamente um programa de aperfeiçoamento dos monitores de educação física para o ano de instrução que se vai iniciar.